



## サラダカレー丼



### 材料（6皿分）

カレールウ〈中辛〉	115 g
豚肉（小間切れ）	250 g
玉ねぎ	中2個
じゃがいも	中1・1/2個
にんじん	中1/2個
サラダ油	大さじ1
水	850ml
ご飯	1200g

### －【A】サラダー

レタス	2枚	ミニトマト	18個
きゅうり	1本	オクラ（ゆで）	5本
ホールコーン（缶詰または冷凍）	40g		

### 作り方

- 【1】 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。
- 【2】 厚手のなべにサラダ油を熱し豚肉、【1】玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加え炒める。
- 【3】 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- 【4】 いったん火を止め、カレールウを割り入れ溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- 【5】 器にご飯を盛り、上に【A】の野菜を細かく刻んで混ぜたものを盛りつけ、中央に【4】のカレーをかける。

### ワンポイント

サラダの具材は他に、パプリカ、アボガド、ミックスコーン、ヤングコーン、ツナ、ゆで卵などもおすすめです。

